

## Nyhetsbrev från Vlg – Väsby Läkargrupp Företagshälsovård



*Funderar ni på innehållet till årets sista konferens/ personalmöte eller 2018 års första kick off?*

*Vad kan vara bättre än en lärorik och inspirerande workshop som främjar hälsa, arbetsglädje och en god arbetsmiljö . Kontakta oss gärna för idéer så skraddarsyr vi ett upplägg utifrån era behov och förutsättningar. Några förslag på teman:*

- ✓ **Workfulness – när mår hjärnan bra på jobbet.** Öka fokus och "flowet" under arbetsdagen genom att minska distraktioner och skapa ett smart arbetssätt. Hur kan vi tillsammans skapa en god prestationsmiljö där hjärnan mår som allra bäst?
- ✓ **Positiv psykologi på arbetsplatsen - en friskfaktor.** Om hur fokus på styrkor och ett möjlighetsfokuserat förhållningssätt stärker arbetsglädjen och är en buffert mot stress. Hur kan arbetsdagen innehålla mer av positiv psykologi?
- ✓ **Hälsa och våra vanor. Är jag "frisk eller bara ofrisk"** Om att förändra vanor. Att gå från tanke till handling, göra medvetna hälsosamma val och co-coacha varandra.
- ✓ **Hälsofrämjande kommunikation** – dialogens principer, förhållningssätt som främjar delaktighet och respekt. Prova på att jobba med "dialogdukar" kring ett aktuellt ämne på arbetsplatsen. Ger garanterat nya infallsvinklar.
- ✓ **Tankens kraft - mental träning och mindfulness.** Bli mer avslappnad, fokuserad och närvarande med hjälp av mentala övningar och närvaroträning.

### Nu erbjuder vi "HU-NYA" Nyanställningsundersökning

From 1 oktober har vi glädjen att erbjuda vår uppdaterade nyanställningsundersökningar vars syfte att är att så tidigt som möjligt upptäcka signaler som kan innebära en hälsorisk för dina framtida medarbetare samt identifiera om det föreligger några begränsningar eller hinder ur hälsosynpunkt för arbete i den sökta tjänsten.

AFS:en "Systematiskt arbetsmiljöarbete 2001:1" stödjer ditt ansvar som arbetsgivare gällande att undersöka, genomföra och följa upp verksamheten på ett sådant sätt att ohälsa och olycka i arbetet förebyggs och en tillfredställande arbetsmiljö uppnås. Ohälsa och sjukfrånvaro innebär stora kostnader för företaget, varför en nyanställningsundersökning är en god investering. Undersökningen innehåller både provtagningar, frågeformulär samt alkohol- och drogtester. Ni bokar undersökningen hos caroline. aronsson@vlg.se, 08-594 210 44

## **Välkommen för Influensavaccinering hos Vlg eller ute på ert företag**

*Öka chanserna att hålla era medarbetare friska i vinter. Erbjud influensavaccin.*

Som service till våra företag erbjuder vi extra dropin-tider på lunchen, kl. 11.15-12.15 onsdagar och torsdagar under v. 47-50. Se inbjudan

Är ni fler än 20 personer som vill vaccinera er kommer vi gärna ut till er på företaget mot en startavgift. Välkommen att höra av er om ni är intresserade.

Årets vaccin kostar 230:-/dos. För er företag som har tjänsten "akuta sjukvårdsbesök" hos oss på Vlg erbjuds ni 10 % rabatt på samtliga vaccinationer.

## **Kan du rädda din kollegas liv? - Uppdatera din HLRkunskaper**

Våra öppna HLR - Hjärt och lungräddningsutbildningar på Vlg har varit uppskattade och efterfrågan har ökat då nya guidelines har upprättats enligt svenska och europeiska HLRrådet:

Därför bjuder vi nu in till två nya datum under hösten:

Torsdagen den 26/10 samt 30/11 kl. 08.30 -10.30 . Mer info se bifogad inbjudan.

Vill ni att vi kommer ut och genomför utbildningen på plats hos er så gör vi gärna det. Hör av er.

## **Frukostseminarium 14/11 om Sjuk och friskanmälan**

*Tjänsten som sänker sjukfrånvaron och bidrar till friskare personal.*

Flera av våra kunder har uppmärksammat vår tjänst, Sjuk och frisk anmälan. Under hösten har det skett en hel del förbättringar att få ut statistik som har stort värde för dig som arbetsgivare.

Välkommen på vårt frukostseminarium den 14/11 då du får de senaste uppdateringarna och vetskapen om varför företag som använder tjänsten oftast sänker sin sjukfrånvaro med 10-40 %. Se inbjudan.

**Vi önskar er alla en fin höst!**

## **Bästa hälsningar**

Camilla Cleréus  
Verksamhetsansvarig  
070-10 10 807  
[camilla.clereus@vlg.se](mailto:camilla.clereus@vlg.se)

Caroline Aronsson  
Sjuksköterska/Admin.  
08-594 210 44  
[caroline.aronsson@vlg.se](mailto:caroline.aronsson@vlg.se)

Peter Kaiser  
Vd/ med. Dr  
0707-66 71 91  
[peter.kaiser@vlg.se](mailto:peter.kaiser@vlg.se)

