

PRAKTISK KURSINFORMATION

Programtid/Plats

Programmet sträcker sig över fyra veckor med 3 halvdagar per vecka (totalt 6 dagar)

Tanken med tidsuppdeleningen är att medarbetare kan finnas kvar i arbete under programtiden.

Programmets upplägg och plats kan anpassas efter behov.

Grupp

Antal deltagare i en grupp kan vara högst 10.

Gruppens deltagare kan komma från olika eller samma arbetsgivare.

KONTAKTUPPGIFTER

Tomas Ullman

tel 054-21 20 06 · mobil 0705-43 80 89

tomas.ullman@personalsupport.se

Besöksadress:

Kolvgatan 1 A, Karlstad

Postadress:

Säterivägen 6, 653 41 Karlstad

www.personalsupport.se

Aktivt REHABSTÖD i förebyggande medicinskt syfte

PROGRAM 4 VECKOR



Personal Support

Sedan 1998

Samarbetspartners:

RIV
Ryggrehabiliteringen
i Värmland

KMTi

Aktivt rehabstöd i förebyggande medicinskt syfte

PersonalSupport Värmland erbjuder ett 4 veckors program på deltid för att ge medarbetare en nystart i arbetslivet. Att programmet är på deltid möjliggör för deltagarna att varva sitt ordinarie arbete med verksamheten. Medicinsk behandling och rehabilitering planeras in i samråd med läkare. Parallellt med den medicinska rehabiliteringen ingår även en yrkesinriktad del, där PersonalSupport vägleder, coachar och jobbar med hälsofrämjande åtgärder.

För vem ?

Programmet lämpar sig för medarbetare som:

- Ofta är sjuka.
- Har en kroppslig skada som gör att medarbetaren ofta är sjukskriven.
- Är stressade och nedstämda och behöver samtalsstöd och stödjande insatser.
- Visar tidiga signaler på att de inte mår bra och är i riskzonen för sjukdom.
- Är i en utsatt situation eller utsatt roll och där arbetsgivaren tidigt vill stödja medarbetaren utifrån detta.

Syfte för medarbetaren

- Skapa förutsättningar för att förbättra sin fysiska och psykiska status.
- Få kunskaper och insikt om friskfaktorer och riskfaktorer och hur man kan påverka sin egen hälsa och sitt eget välmående.
- Att genom vägledning och coachning komma till insikt om sin nuvarande livs- och yrkessituation och hur man eventuellt vill eller kan förändra den.
- Skapa en egen karta och verktygslåda för ett hållbart yrkesliv inom eller utanför nuvarande organisation/yrkesroll.
- Ett bevis från arbetsgivaren på att medarbetaren och dennes välmående är viktigt.

Syfte för arbetsgivaren

- Ett verktyg för arbetsgivaren/chefen inför fortsatta aktiviteter för medarbetaren.
- En viktig del i ett hälsofrämjande ledarskap/medarbetarskap. Vilket på lång sikt påverkar frisknärvaro, prestationer och resultat i rätt riktning.
- Underlag för eventuell förändring av medarbetarens tjänst/arbetsuppgifter primärt inom företaget samt eventuellt se möjligheter utanför företaget.

Programpunkter

- **Programinformation**
3-parts information med närmsta chef, medarbetare och PersonalSupports konsult. Chef och medarbetare ges möjlighet att beskriva nuläge med eventuella frågeställningar samt uttrycka sina förväntningar och vad de vill få ut av programmet.
- **Individuellt kartläggningssamtal**
Medarbetare och PersonalSupports konsult kartlägger medarbetarens nuläge.
- **Schema**
3 halvdagar per vecka under 4 veckors tid. Under tiden varvas individuellt stöd, gruppseminarier, föreläsningar och fysisk aktivitet.

Individuellt stöd

Varje deltagare får ett individuellt träningsprogram i samråd med sjukgymnast. Minst en gång/vecka sker en individuell avstämning mellan medarbetare och PersonalSupports konsult.

Vid behov kan även fördjupade stödsamtal ges under perioden.

Fysisk aktivitet

Här bjuds på träning med olika inriktning för att kunna prova på och hitta det som passar var och en exempelvis:

- Stavgång
- Cirkelträning
- Feldenkrais (kroppskännedom)
- Bålträning
- Styrketräning i maskiner
- Spinning
- Rygg gympa
- Yoya
- Träning i varmvattenbassäng
- Sjukgymnasten lägger upp programmet.

Gruppseminarium

Under gruppseminarium varvas medicinskt förebyggande insatser med beteendevetenskapliga-, karriär- och yrkesinriktade teman.

Exempel på tema:

- Ergonomi och lyftskola
- Leva med smärta
- Yrke och framtid, vägledning
- Livsbalans (friskfaktorer och riskfaktorer)
- Konsten att leda sig själv



- Se möjligheter på arbetsmarknaden

Föreläsningar

Föreläsningar ges 1 gång per vecka med teman som exempelvis

- Stress
- Medveten närvaro (Mindfulness)
- Sömn
- Hantera oro under rehabilitering

Återkoppling

3-parts återkoppling och resultatredovisning med närmsta chef, medarbetare och konsult från PersonalSupport.

Individuell dokumentation och återkoppling med rekommendationer och vägledning för ett hållbart yrkesliv. Karta och verktyg för framtiden.

Dokumentationen överlämnas till medarbetaren.

Övrigt

PersonalSupport kan vid behov vara behjälpliga vid deltagarens eventuella myndighetskontakter.