

## Nytt avtal om företagshälsovård för anställda vi Umeå universitet

### Företagshälsans roll

Företagshälsans uppgift är att som en oberoende part med tvärvetenskaplig kompetens arbeta efterhjälpande, förebyggande och främjande. Vår målsättning är att ännu mer arbeta främjande och förebyggande för att minska de efterhjälpande insatserna.

### Allmänna villkor

Alla universitetsanställda har rätt att vända sig till företagshälsan, Feelgood för arbetsrelaterade problem. Det innebär att alla som uppbär lön från Umeå Universitet har rätt till företagshälsovård, så t ex inkluderas doktorander och gästforskare men inte stipendiater.

Du behöver inte något tillstånd eller godkännande av chef eller handledare för att kontakta oss. All vår verksamhet omfattas av sekretess.

Alla individuella insatser är kostnadsfria. Avbokningar senare än 24 timmar innan besöket debiteras Umeå Universitet, så det är viktigt att avboka i tid.

Uppdrag som beställs av chef för att gälla en grupp eller arbetsplats betalas av beställaren enligt ramavtalets priser (undantag förkommer t ex HLR/FH utbildning och ergonomisk utredning/genomgång).

### Tidsbokning

Tid bokas enklast i vår reception på tel 17 63 60 eller via mail på [umea@feelgood.se](mailto:umea@feelgood.se).

Du kan även kontakta respektive person direkt. Vi har våra lokaler i direkt anslutning till Campus, adressen är **Twistevägen 47 B** (Uminovahuset)

### Öppen mottagning.

Vår sköterska har "drop in" mottagning varje tisdag mellan Kl 08.30 och 11.30 för rådgivning och bedömning.

## Medarbetare i Feelgood:s team Öst

**Ulf Hägglund**, tfn 17 63 80  
Arbetslivskonsult, företagsläkare

**Maria-Brita Nilsson** tfn 17 63 68  
Socionom/beteendevetare  
[maria-brita.nilsson@feelgood.se](mailto:maria-brita.nilsson@feelgood.se)

**Harriet Berglund** tfn 17 63 86  
leg sjukgymnast/ergonom.  
[harriet.berglund@feelgood.se](mailto:harriet.berglund@feelgood.se)

**Kersti Godhe** tfn 17 63 87  
leg sjukgymnast/ergonom  
[kersti.godhe@feelgood.se](mailto:kersti.godhe@feelgood.se)

**Catharina Eckeskog** tfn 070-5751023  
Socionom/beteendevetare  
[catharina.eckeskog@feelgood.se](mailto:catharina.eckeskog@feelgood.se)

**Monica Burström** tfn 17 63 88  
Leg sjuksköterska/företagssköterska  
[monica.burstrom@feelgood.se](mailto:monica.burstrom@feelgood.se)

**Frej Sjöström**, tfn 17 63 76  
Arbetsmiljöingenjör  
[frej.sjostrom@feelgood.se](mailto:frej.sjostrom@feelgood.se)

**Elin Åberg** tfn 17 63 96  
Leg Psykolog  
[elin.aberg@feelgood.se](mailto:elin.aberg@feelgood.se)

**Mats Molin**, tfn 17 63 82  
Teamledare/beteendevetare  
[mats.molin@feelgood.se](mailto:mats.molin@feelgood.se)

### Samtalsstöd

Vi har psykologer och beteendevetare som är väl förtrogna med Universitetets arbetsmiljö och känner väl till de förutsättningar som gäller för forskare, lärare och administrativ personal. Samtalsstöd utformas och anpassas till den enskildes behov och kan omfatta allt från renodlad terapi till krishantering eller stöd för hantering av relationsproblem, konflikter, stress mm. Insatserna kan vid behov samordnas med vår läkare eller övriga kompetenser. Våra behandlingar omfattar vanligen högst 10 tillfällen men kan förlängas om det finns särskilda skäl.

### Chefstöd

Prefekter och chefer kan vända sig direkt till oss för rådgivning inom området arbetsmiljö och hälsa, men även få personligt stöd för att utveckla ett hälsosamt ledarskap.

### Doktorander

Vi har lång erfarenhet av att stötta och lotsa doktorander genom den tuffa period som avhandlingsarbetet ofta är.

## Stressmottagning

Du kan boka en tid hos vår sköterska (tfn 17 63 88) med kort väntetid för bedömning av stressrelaterade problem. Framkommer behov av åtgärder planeras dessa in direkt hos respektive behandlare.

## Gruppaktiviteter

Vi startar varje termin ett antal gruppaktiviteter med olika inriktning, är du intresserad hör av dig till respektive kontaktperson för mer information.

Grupp	Kontaktperson
Stresshantering – att lära sig hantera sin stress	Maria-Brita Nilsson tfn 17 63 68
Basal kroppskännedom - upptäck, förstå och stärk dina inre resurser	Harriet Berglund tfn 17 63 86
Sömnskola – för dig som är orolig för dina sömnsvårigheter	Maria-Brita Nilsson tfn 17 63 68
Att vara doktorand – att hantera livet medan man doktorerar	Elin Åberg tfn 17 63 96
Leva mera – för dig som begränsas av oro och ångest i din vardag	Elin Åberg tfn 17 63 96
Mindfulness – träna medveten närvaro	Monica Burström tfn 17 63 88
Inte en gång till - för dig som återhämtat dig ifrån stressproblem och vill undvika återfall	Mats Molin tfn 17 63 82

## Hälsoundersökningar

Om du som prefekt eller chef vill erbjuda dina medarbetare en hälsoundersökning har vi metoderna anpassade till universitetsmiljön.

## Ergonomi

Du kan boka tid för ergonomisk rådgivning och analys av din arbetsplats. Om du har ett synkrävande arbete görs en lagstadgad synergonomisk utredning.

Som prefekt och chef kan du beställa en ergonomisk genomgång av en hel arbetsplats och gärna kombinera den med en föreläsning om belastningsergonomi.

## Utbildningar inom arbetsmiljöområdet

Våra utbildningar kan beställas av prefekt/chef och bekostas av beställaren. (HLR bekostas av UMU:s centrala medel). Här några exempel men vi skräddarsyr gärna om ni har andra behov.

- **Hjärt- och Lungräddning** - enligt Svenska HLR-rådets riktlinjer som bygger på internationella riktlinjer från ILCOR:s (International Liaison Committee on Resuscitation) riktlinjer och ERC (European Resuscitation Council) med certifierad instruktör.
- **Första Hjälpen och krisstöd** (AFS1999:7) enligt Prevents utbildning.

För varje institution/avdelning kan tio personer utbildas och utbildningen bekostas av universitetets centrala medel. Behöver fler utbildas bekostas utbildningen av beställaren. Repetitionsutbildning kommer att erbjudas vart annat år.

- **Stress och stresshantering i akademisk miljö** – vi har föreläsningar och utbildningar av olika längd och fokus
- **Ergonomi** – med inriktning på olika arbetsmiljöer t ex lab, kontor
- **Konflikthantering** – hur man kan bli bättre hantera sina egna och andras konflikter
- **Friskvård och Hälsa** – hur kan vi använda nya kunskaper och forskningsrön i praktiken.
- **Hot och våld i arbetslivet** – riskbedömning och krishantering
- **Prestation och krav** - hur vi med olika metoder kan göra oss bättre rustade att hantera egna och omgivningens krav, bättre klara offentliga framträdanden, mm.