



# Företagarens arbetshälsövård

Guide för genomförandet av arbetshälsövård





# Författare



*En friskare företagare  
- ett friskare företag*

**Heikki Saarni**

avdelningsöverläkare, Arbetshälsainstitutet i Åbo

**Lassi Pakkala**

överläkare, Arbetshälsarhuset i Åbo

**Leena Rekola**

tf. arbetshälsövärdens specialistläkare, Arbetshälsainstitutet i Åbo

**Kirsti Kalanen**

arbetshälsövärdare, Arbetshälsainstitutet i Åbo

**Tuula Oksanen**

arbetshälsövärdens specialistläkare,  
Medivire Arbetshälsotjänster Ab

**Henri Wibom**

verkställande direktör, Egentliga Finlands Företagare rf

# Innehållsförteckning

Till läsaren.....	5
Företagaren och välbefinnandet.....	6
Vad arbetshälsovården är .....	6
Producent av arbetshälsovård .....	7
Arbetshälsovårdens inledning.....	7
Arbetshälsovårdens genomförande .....	8
1. Företagarens hälsa .....	8
1.1. Bedömning av hälsotillstånd.....	8
1.2. Vård av sjukdomar.....	8
1.3. Förbättring av hälsotillstånd och välmåga.....	8
2. Företagarens arbetsförhållanden .....	9
2.1. Bedömning av arbetsförhållanden.....	9
2.2. Mätning av arbetets hälsorisker .....	9
2.3. Förbättring av arbetsförhållanden.....	9
3. Övrig arbetshälsovårdsverksamhet.....	9
Ersättning av företagarens kostnader för arbetshälsovård.....	10
 BILAGOR	
Företagarens arbete och hälsa -formuläret .....	11
Anbudsförfrågan beträffande organisering av arbetshälsovården .....	15
Avtal om företagarens arbetshälsovårdstjänster .....	16
Handlingsplan för företagarens arbetshälsovård .....	17



*En friskare företagare  
- ett friskare företag*

# Till läsaren



*En friskare företagare  
- ett friskare företag*

Arbetet utgör för många företagare ett centralt livsinnehåll. Företagarens egen hälsa och vården av den överskuggas ofta av företagsverksamheten. Närapå två tredjedelar av företagarna är i behov av olika åtgärder för att förbättra arbete, verksamhetsförmåga och hälsotillstånd. Företagarna fäster i allmänhet inte uppmärksamhet vid sina hälsoproblem, förrän läget blivit allvarligt och hotar företagsverksamheten.

Cirka 70–90 % av ensamföretagarna och största delen av företagen med färre än 10 arbetsplatser står fortfarande utan arbetshälsovårdens tjänster. Företagarna känner nödvändigtvis inte till vilka tjänster arbetshälsovården kan erbjuda dem. Från och med början av år 2006 kan företagarna inordna även sin sjukvård till den del av arbetshälsovården Folkpensionsanstalten godkänner.

Avsikten med guiden för företagarens arbetshälsovård är, att informera företagaren om arbetshälsovårdens innehåll och fördelar samt med praktiska förslag visa, hur företagaren själv kan bedöma sitt arbete och hälsotillstånd. Guiden innehåller också exempel på, hur företagaren kan kontakta arbetshälsovården.

Guiden är framtagen inom Syty2000företagarprojektet, gemensamt för Egentliga Finlands Företagare rf och Arbetshälsoinstitutet. Guidens material är fritt användbart för alla och guider kan beställas från Egentliga Finlands Företagare rf, tel. (02) 2757100. ESR har stött projektet.

Åbo i januari 2006

Författarna

# Företagaren och välbefinnandet

**Företagsamhet  
förutsätter  
en god hälsa**

Finland har cirka 230 000 företag, av vilka nästan 99 % är småföretag med arbetsplats för 1 - 49 personer. Ensamföretagare är runt 150 000.

Företagarna utsätts i sitt arbete för olika hälsovådliga faktorer i en synnerligen hög grad. I egenskapen av arbetsgivare bär företagaren helhetsansvaret för företagets verksamhet och personal samt det ekonomiska resultatet. De långa arbetsdagarna och den ringa fritiden utgör en belastning.

Företagarens vårdnad om sin egen hälsa överskuggas ofta av företagsverksamheten. Typiskt för företagare är, att de knappast har någon sjukfrånvaro. Hälstillståndet för en stor del av företagarna påverkas av riskfaktorer såsom övervikt, högt blodtryck och höga kolesterolvärden samt tobaksrökning och stress. Hjärt- och blodkärlssjukdomar, sjukdomar i andningsorganen samt skador och förgiftningar har varit de vanligaste orsakerna till pensionering.

Preventiva åtgärder med stöd av arbetshälsovården kunde göra det möjligt, att förhindra en nedsatt arbetsförmåga hos företagaren och ett eventuellt insjuknande samt förbättra företagarens välbefinnande och uthållighet.

**Arbetshälsovården  
är företagarens  
kompanjon, som  
tryggar och främjar  
hans välbefinnande  
i arbetet**

## Vad arbetshälsovården är

Arbetshälsovården är företagarens partner, som stöder och hjälper honom att upprätthålla och befrämja sin hälsa, uthållighet och arbetsvälmåga. Arbetshälsovårdens omfattning beror på respektive företagares egna behov.

Arbetshälsovården hjälper till att förebygga, identifiera och minska de risker för hälsan och välmågan, som arbete och levnadsvanor medför. Arbetshälsovården sköter om företagarens sjukdomar och dirigerar honom till rehabilitering efter en sjukdom eller skada eller om det av någon annan orsak är nödvändigt.

The logo for SVTY 2000 features the letters 'SVTY' in a bold, stylized font with a blue dot above the 'Y'. Below it, the year '2000' is written in a similar bold font.

*En friskare företagare  
- ett friskare företag*

# Producent av arbetshälsovård

Tjänster inom arbetshälsovården produceras av hälsovårdscentraler och privata läkarstationer. Företagarna kan också ensamma eller tillsammans grunda en egen, gemensam enhet för arbetshälsovården.

## Arbetshälsovårdens inledning

Innan företagaren tar kontakt med arbetshälsovården, bör han helst själv göra en bedömning av sina arbetsförhållanden och sitt hälsotillstånd (ett självbedömningsformulär om hälsan och arbetet finns i bilaga).

Tillsammans med en professionell representant för arbetshälsovården (arbetshälsovårdare, arbetshälsoläkare) överväger man i vilken utsträckning och till vilket innehåll arbetshälsovården är mest ändamålsenlig för företagaren.

Företagaren och arbetshälsovården gör upp om en handlingsplan för arbetshälsovården, där arbetshälsovårdens innehåll definieras (modell för handlingsplan bilagd). Planen utvärderas årligen.

Ett avtal om arbetshälsovården träffas mellan företagaren och arbetshälsovårdstjänster producerande part (avtalsmodell bilagd).

**Företagarens  
behov definierar  
arbetshälsovårdens  
praktiska  
förverklingssätt  
och innehåll**

# Arbetshälsovårdens genomförande

Arbetshälsovårdens innehåll definieras i handlingsplanen för arbetshälsovården

Innehållet i handlingsplanen bestäms på basen av företagaren och hans arbete

## 1. Företagarens hälsa

### 1.1. Bedömning av hälsotillstånd

Företagarens hälsa och välmående bedöms med en förfrågan (t.ex. företagarens egen bedömning av sin hälsa i formulärbedömning), en intervju eller en hälsokontroll utförd av en arbetshälsovårdare eller/och –läkare. I bedömningen kan ingå laboratorie- och övriga undersökningar.

Vid behov kan man avtala om regelbundet återkommande hälsokontroller och till dem anslutande laboratorie- och övriga undersökningar.

I samband med hälsoundersökningen ges råd beträffande minskning av hälsoriskerna i anslutning till arbetet, användning av personskydd samt vägledning i riktning mot hälsosamma levnadsvanor.

Arbetshälsovården följer, med regelbundna intervaller, aktivt upp företagarens hälsotillstånd. Ifall företagarens hälsa är god, kan uppföljningen bestå av en årligen återkommande förfrågan (självbedömningsformuläret).

### 1.2. Vård av sjukdomar

I handlingsplanen för arbetshälsovården avtalas, i vilken utsträckning sjukvård skall utföras, hurudana undersökningar skall göras och huruvida specialistläkares konsultationstjänster utnyttjas för sjukdomens diagnostik eller för effektivisering av vården.

### 1.3. Förbättring av hälsotillstånd och välmåga

Om det vid utredningen av hälsotillståndet eller i samband med vård av sjukdom framkommer behov, dirigerar arbetshälsovården företagaren till rehabilitering i Fpa:s eller andra organisationers regi. Arbetshälsovården kan också själv organisera företagaren en verksamhet till stöd för hans hälsa och välmåga.

På basen av hälsotillståndets bedömning fattas beslut om behövliga tilläggsåtgärder

Arbetshälsovården kan sköta om företagarens sjukdomar och dirigera honom till rehabilitering

The logo for SVTY 2000 features the letters 'SVTY' in a bold, stylized font with a blue dot above the 'Y'. Below it, the year '2000' is written in a similar bold font.

En friskare företagare  
- ett friskare företag

## 2. Företagarens arbetsförhållanden

### 2.1. Bedömning av arbetsförhållanden

Arbetsförhållandens risk- och belastningsfaktorer kan bedömas med en förfrågan (t.ex. företagarens självbedömning av sitt arbete), en intervju eller ett besök på företagarens arbetsplats.

### 2.2. Mätning av arbetets hälsorisker

Om företagaren och arbetshälsovården i samförstånd anser det befogat,

kan man avtala om besök på arbetsplatsen för mätning av eventuella hälsoriskfaktorer (buller, lösningsmedel o.dyl.).

Om arbetsförhållandena ger orsak till det, bedöms de hälsorisker som företagarens arbete vållar honom, genom att utföra undersökningar av honom själv (t.ex. undersökning av lösningsmedels påverkan). Resultaten hjälper till att värdera behovet av arbetsförhållandens justerings- och riktningåtgärder.

### 2.3. Förbättring av arbetsförhållanden

Arbetshälsovården ger, med värderingarna som grund, ändringsförslag till arbetsomständigheterna. Detta stöder företagaren i förbättringen av de egna arbetsförhållandena. Arbetshälsovården hjälper till att avvärja hälsorisker och att välja personlig skyddsutrustning.

Arbetshälsovården följer, med regelbundna intervaller, aktivt upp hälsoläget i företagarens arbetsförhållanden. Om förhållandena är i sin ordning, kan en årligen återkommande förfrågan vara tillräcklig (självbedömningsformuläret).

## 3. Övrig arbetshälsovårdsverksamhet

Arbetshälsovården ger företagaren stöd i att utveckla och upprätthålla förstahjälpsberedskap och preventiv avvärjning av olyckshändelser på sin arbetsplats.

Arbetshälsovården hjälper vid utveckling av arbetsförhållanden, varvid hälsorisker redan i planeringsskedet kan förutses och minskas.

**Med bedömningen  
som grund gör  
arbetshälsovården  
förslag till  
förbättring  
av arbetets  
hälsosamhet och  
trygghet**

Fpa ersätter  
kostnader, som  
orsakas av  
arbetshälsovården

# Ersättning av företagarens kostnader för arbetshälsovård

Fpa ersätter en del av företagarens kostnader för arbetshälsovården upp till en årligen fastställd maximal summa.

Dessutom kan företagaren göra skatteavdrag för arbetshälsovårdens kostnader.



*En friskare företagare  
- ett friskare företag*

## RÅD FÖR ANVÄNDNINGEN AV SJÄLVBEDÖMNINGS-FORMULÄRET

- Formuläret är planerat i samråd med företagare för företagarnas eget bruk och tar endast några minuter att fylla i.
- Avsikten är, att du stannar upp en stund för att begrunda och bedöma dina arbetsförhållanden och ditt eget välbefinnande i arbetet.
- Besvara varje fråga med "ja" eller "jag vet inte" eller "nej".
- Efter det du fyllt i formuläret, kan du fundera på dina svar och på vilka åtgärder du bör skrida till.
- Från din företagshälsovård får du stöd beträffande hur och i vilken ordning du kan börja förbättra din nuvarande situation.
- Information från olika delområden inom arbetshygien kan du hämta från bl.a. följande internet-adresser:

### Arbete

- Psykisk och fysisk belastning  
<http://www.tyoturva.fi/tyoturvallisuus/vointi/>
- Arbetsmiljö  
<http://www.tyoturva.fi/tyoturvallisuus/olosuhteet/>
- Risker för olycksfall  
<http://www.tyoturva.fi/tyoturvallisuus/vaarat/>
- Målfärger, lösningsmedel, kemiska ämnen  
<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Kemikaaliturvallisuus/>
- Arbetets hälsofaror och olycksfallsrisker.  
<http://www.tyoturva.fi/tyoturvallisuus/hallinta/>

### Hälsa

- Psykiskt hälsotillstånd  
<http://www.tukiasema.net/teemat/ongelmat.asp>
- Hjärta och blodomlopp  
[http://www.sydanliitto.fi/kaikki\\_sydamesta/fi\\_FI/yleissivu/](http://www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/fi_FI/yleissivu/)
- Andningssymptom  
<http://www.hengitysliitto.fi/terveysinfo/>
- Levnadssätt  
<http://www.pienipaatospaivassa.net/ela.php>



## 2. FÖRETAGARENS HÄLSA

Jag kan själv påverka mitt hälsotillstånd

Min hälsa är viktig för mitt företag

ja	jag vet inte	nej

### UPPSKATTA FÖLJANDE BIDRAGANDE FAKTORER TILL DIN HÄLSA:

#### PSYKISK OCH FYSISK HÄLSA

Jag är nöjd med mitt hälsotillstånd och min arbetsförmåga

Jag är nöjd med mitt mentala välmående

Vid behov får jag hjälp av mina anhöriga och vänner

Mitt arbete försvårar vården av mina mänskliga relationer

Jag har **upprepade gånger** haft följande psykiska symptom:

- sömnstörningar (t.ex. svårigheter att somna, uppvakningar på morgnatten)
- koncentrationsstörningar
- kontinuerlig snarstuckenhet och känslor av stramhet och spänning
- besvärande minnesstörningar
- kontinuerlig känsla av trötthet
- modlöshet
- oföretagsamhet

Jag är nöjd med min fysiska kondition

Min vikt är normal

Mitt blodtryck är normalt

Mina fettvärden i blodet är normala

Jag har regelbundet återkommande fysiska symptom:

- hjärtsymptom
- magsymptom
- luftvägssymptom
- huvudvärk
- svindel
- muskel- eller ledsymptom i armar eller ben, i ryggen, nacken eller axlarna

Jag har en stadigvarande praktiserande läkare/egenläkare

Jag har genomgått en hälsokontroll på arbetshälsovården




#### LEVNADSSÄTT

Jag utför svett drivande konditions- och nyttomotion minst en halv timme 2 – 3 gånger i veckan

Jag har tillräckligt många lediga dagar och semestrar

Jag äter dagligen allsidigt och regelbundet


Min diet innehåller:

- sparsamt djurfett
- rikligt vegetabilisk kost och råkostriv
- endast lätt saltade rätter
- endast sällan söta bakverk, drycker eller maträtter

Jag röker dagligen

Överskrider min alkoholförbrukning per vecka den erkänt hälsovådliga mängden

(övre gräns för män 24 doser/vecka, för kvinnor 16 doser/vecka.

1 dos är t.ex. en flaska mellanöl)?


## FÖRETAGARENS ARBETE OCH HÄLSA

# 3. ÅTGÄRDER, SOM FRÄMJER FÖRETAGARENS ARBETE OCH HÄLSA

Åtgärder (vad bör göras och under vilken tid?) för att utveckla och rätta till omständigheterna.

ÅTGÄRD SOM UTFÖRS	ÅTGÄRD SOM UTFÖRS
<b>Arbete</b>	
1.	
2.	
3.	
<b>Hälsa</b>	
1.	
2.	
3.	

# Anbudsförfrågan beträffande organisering av arbetshälsovården

Arbetshälsovården \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Var vänlig lämna ert anbud på organiseringen av företagarens arbetshälsovårdstjänster.  
Jag önskar få anbud på följande tjänster inom arbetshälsovården:

Preventiv verksamhet

Utredning av hälsoriskerna i arbetsmiljön

- förfrågan om arbetsmiljön
- intervju om arbetsmiljön
- besök på arbetsplatsen

Utredning och stöd av hälsotillstånd

- förfrågan om hälsotillstånd
- intervju om hälsotillstånd
- hälsokontroller
- redogörelse över arbetsförmåga, bedömning av rehabiliseringsbehov och uppföljning av hur arbetet klaras av.
- behövliga laboratorie- och röntgen-undersökningar
- konditionstester
- information och styrning

Styrning av arbetsplatsens förstahjälpsberedskap

Avstyrning av yrkessjukdomar och arbetsolyckor

Sjukvårdstjänst

Arbetshälsoläkarens tjänster

Arbetshälsovårdarens tjänster

Specialistläkares konsultation på remiss av arbetshälsoläkaren

Laboratorie-, röntgen och ultraljudsundersökningar på allmänläkarnivå.

Övriga tjänster inom arbetshälsovården

Utredning av och stöd för den psykiska funktionsförmågan (arbetspsykolog)

Ergonomitjänster, bedömning av arbetets belastning

Smågruppsverksamhet (t.ex. nack-, rygg-, bantningsgrupper)

Årlig uppföljning av arbetsförhållanden och hälsa

Övriga kostnader för arbetshälsovårdens organisering

Arbetshälsovårdens grundavgift och vad den innehåller

Kontorsavgifter

Faktureringsstillägg och övriga eventuella kostnader

Jag hoppas få ert anbud senast den \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_.

Ort och datum \_\_\_\_\_

Namn \_\_\_\_\_

Namnförtydligande \_\_\_\_\_

Kontaktinformation \_\_\_\_\_

# Avtal om företagarens arbetshälsovårdstjänster



*En friskare företagare  
- ett friskare företag*

## **Avtalsparter**

Kund

Företagare/företag/firma \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Producent av tjänsten

Hälsocentral/Läkarcentral \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Personer ansvariga för företagarens arbetshälsovård

Arbetsläkare \_\_\_\_\_

Arbetsläsörvårdare \_\_\_\_\_

Person/personer, som avtalet berör \_\_\_\_\_

## **Arbetsläsörvårdens allmänna organisering**

Avtalet innefattar arbetsläsörvårdens åtgärder i enlighet med den bilagda handlingsplanen för arbetsläsörvården. Arbetsläsörvårdens handlingsplan kontrolleras årligen eller då omständigheterna väsentligt förändras.

De allmänna avtalspunkterna har överenskommit enligt separat bilaga, bl.a.

- Tjänsternas prissättning
- Årsavgiften och i den ingående service
- Betalningsvillkor
- Avtalets kontroll
- Avtalets giltighetstid
- Uppsägningstid

Avtalet har uppgjorts i två likalydande exemplar, ett för vardera avtalspart

Ort och datum \_\_\_\_\_

Kund

Producent av tjänsten

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

namnförtydligande

namnförtydligande

# Handlingsplan för företagarens arbetshälsovård

Kund

Företagare/företag/firma \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Producent av tjänsten

Hälsocentral/Läkarcentral \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Personer ansvariga för företagarens arbetshälsovård

Arbetshälsoläkare \_\_\_\_\_

Arbetshälsovårdare \_\_\_\_\_

## Arbetshälsovårdens allmänna målsättningar

Att upprätthålla arbets- och funktionsförmåga genom förbättrade arbetsförhållanden, arbets- och levnadsvanor samt preventiv sjukvård.

Behandling på allmänläkarnivå av företagarens sjukdomar, inklusive nödvändiga laboratorieundersökningar samt specialläkares konsultation.

## Arbetsberoende funktionsbehov för arbetshälsovården

### Redogörelse för arbetsförhållanden

- förfrågan
- intervju
- besök på arbetsplatsen av vårdare
- besök på arbetsplatsen av läkare

Om företagarens arbetsförhållanden ger anledning till det, utför man noggrannare utredningar för bedömning av de arbetsbaserade riskerna. Detta innebär t.ex. arbetshygieniska mätningar på arbetsplatsen.

Arbetshälsovården hjälper företagaren att ta i beaktande arbetets hälsoinverkan, då arbetet utvecklas eller då ett nytt arbete planeras.

Arbetshälsovården ger företagaren råd till förbättring och underhåll av arbetsplatsens förstahjälpsberedskap.

# Understöd och förkovran av hälsotillstånd

## Utredning av hälsotillståndet

- förfrågan
- intervju
- besök på arbetsplatsen av vårdare
- besök på arbetsplatsen av läkare

Laboratorie- och andra undersökningar (t.ex. exponeringstester) utförs, om företagarens hälsotillstånd och/eller en eventuell exponering i arbetet ger anledning till det.

## Sjukvård

Arbetshälsovården erbjuder företagaren en sjukvård på allmänläkarnivå, inklusive behövliga specialläkarkonsultationer samt laboratorie- och röntgenundersökningar.

## Att främja och rehabilitera hälsan och välmågan

Om företagarens hälsotillstånd ger anledning till det, utförs behövliga åtgärder för att understöda och främja hälsan. Vid behov dirigeras företagaren till rehabilitering.

## Uppföljning av företagarens hälsotillstånd och arbetsförhållanden

Handlingsplanen för arbetshälsovården granskas årligen. Arbetshälsovården kontakter aktivt företagaren med \_\_\_\_\_ intervall och utreder hans välmåga och arbetsförhållandebelastning. Uppföljningsmetoder kan vara

- förfrågan
- intervju
- hälsokontroll
- besök på arbetsplatsen

Om förändringar i företagarens hälsa, arbete eller arbetsförhållanden har inträffat/inträffar, kan handlingsplanen granskas tidigare än avtalat och ändras i enlighet med det nya behovet.

Avtalet har uppgjorts i två likalydande exemplar, ett för vardera avtalspart

Ort och datum \_\_\_\_\_

Kund

Producent av tjänsten

\_\_\_\_\_  
namnförtydligande

\_\_\_\_\_  
namnförtydligande





*En friskare företagare - ett friskare företag*

# Företagarens arbetshälsovård

## Guide för genomförandet av arbetshälsovård

Arbetet utgör ett väsentligt livsinnehåll för många företagare. Företagarens egen hälsa och omsorgen om den överskuggas ofta företagsverksamheten. Närapå två tredjedelar av företagarna behöver olika åtgärder för att främja sitt arbete, sin handlingsförmåga och sin hälsa. Företagarna fäster inte i allmänhet sin uppmärksamhet vid sina hälsoproblem, förrän läget har blivit allvarligt och utgör ett hot mot företagsverksamheten.

Avsikten med företagarens guide för arbetshälsovård är, att informera företagaren om arbetshälsovårdens innehåll och fördelar samt ge företagaren praktiska förslag hur han själv kan bedöma sitt arbete och sin hälsa. Guiden ger företagaren också en modell hur han kan kontakta arbetshälsovården.



***Egentliga Finlands Företagare***



**Arbetshälsoinstitutet**



**SOCIAL- OCH  
HÄLSOVÅRDSMINISTERIET**



***Finlands Företagare***