

iBedrift Finnmark

Et tilbud til IA- bedrifter for å styrke jobbnærværet!



**Et samhandlingsprosjekt mellom
Opptreningscenteret i Finnmark og
NAV Finnmark**



FINNMÁRKKU
Lášmmodahttinguovddáš
Opptreningscenteret
I FINNMARK



Om iBedrift

iBedrift er et samarbeidsprosjekt mellom spesialisthelsetjenesten og NAV for å sette fokus på IA-arbeid og øke arbeidsnærværet. iBedrift ønsker å øke virksomhetenes bevissthet og kunnskap om forebyggende- og helsefremmende arbeid, alminnelige helseplager og å styrke virksomhetens psykososiale arbeidsmiljø.

Bakgrunn

Muskel-/skjelettplager og lettere psykiske helseplager rammer mange i arbeidslivet, og er de vanligste årsakene til sykefravær og uførhet i Norge. Forskning viser at kunnskap, enkel tilrettelegging og tidlig utredning vil redusere sykefraværet. For de fleste er det gunstig å være i mest mulig normal aktivitet. Tilpassede arbeidsoppgaver i en begrenset periode vil derfor ofte være hensiktsmessig, og gjøre det lettere å fortsette i jobb på tross av helseplagene.

Hensikt

- Fokus på IA-arbeid og arbeidsnærvær
- Bidra til egenmestring av muskel-/skjelettplager og lettere psykiske helseplager
- Bidra til at ansatte ser helsegevinst i å være på jobb til tross for sine

helseplager

- Å styrke det psykososiale arbeidsmiljøet
- Gjøre Helse- og NAV tjenester lettere tilgjengelig på arbeidsplassen

Bedriftstiltak

- Aktuell helse- og IA informasjon til alle ansatte
- Holdningsskapende arbeid
- Kursing av ledere og interne ressurspersoner

iBedrift Finnmark arrangerer 3 undervisninger på arbeidsplassen for alle ansatte og ledere, og mellom undervisningene er det interne oppgaver. Målet er å bidra til økt forståelse, trygghet og innsikt i egen situasjon når helseplager oppstår, og sette fokus på helsefremmende arbeid på arbeidsplassen. Faginnholdet knyttes så opp mot virksomhetens eget IA-arbeid. Hver undervisning tar inntil 1,5 timer.

Individtiltak

- Medisinsk avklaring, for personer som holder på å falle ut av arbeid eller t.o.m. 52. sykemeldings uke
- Ingen eller kort ventetid, fra helsetjenesten
- Tiltak fra NAV ved behov
- Henvises av lege eller spesialisthelsetjeneste

iBedrift Finnmark har en poliklinikk i Alta bemannet med legespesialist, fysioterapeut, ergoterapeut og sosionom. Den er tilknyttet Opptreningscenteret i Finnmark AS.

Poliklinikken gjennomfører en grundig undersøkelse, og gir utfyllende informasjon om blant annet nakke- og ryggplager. Dette for å gi bedre forståelse og trygghet i egen situasjon. Tilbudet er aktuelt for personer hvor det er nyttig med en rask avklaring i stedet for å bli stående på venteliste til eks lokal fysioterapi. Tilbudet skal bidra til at man gjennom bruk av egne ressurser unngår å falle utenfor arbeid eller kommer raskere tilbake til arbeid. Ved behov henvises personen videre til andre aktuelle tiltak.

Gruppetiltak

- 4 dagers mestringsopphold for utprøving av aktivitet med tett oppfølging av helsepersonell
- Veiledning i aktivitet/trening, undervisning, avspenning og refleksjon rundt helse, hverdag og arbeid
- Tiltak fra NAV ved behov
- Henvises av lege eller spesialisthelsetjeneste

Selve rehabiliteringen er lagt opp med aktiviteter i gruppe, men hver deltager samarbeider med de ulike faggruppene ut fra teorien om self-efficacy der blant

annet målsetningene til den enkelte er særlig relevant.

Dersom du har spørsmål om iBedrift kan du ta kontakt per telefon, e-post eller via vår facebook-side eller OiF sin hjemmeside:

Hjemmeside: <http://oif.no>



www.facebook.com/Opptreningscenteret



FINNMÁRKKU

Lášmmodahttinguovddáš

Opptreningscenteret

I FINNMARK





Prosjektledelse

Elisabeth Johansen,
Prosjektleder
Fysioterapeut
Tlf 976 00 200
elisabeth.johansen@oif.no

Torill Iversen,
Medisinsk fagansvarlig
Lege, spesialist i fysikalsk medisin
og rehabilitering
Tlf 976 00 200
torill.iversen@oif.no

NAV Arbeidslivssenter Finnmark
Tone Flatås Øvrejord,
Seniorrådgiver
Tlf 482 22 903
tone.flatas.ovrejord@nav.no