**SVENSKA - INTRO***Visas för deltagaren när hen loggat in för att besvara frågorna.*

**Välkommen till medicinsk kontroll i arbetslivet**

En medicinsk kontroll erbjuds alla som utsätts för vissa faktorer i sitt arbete. Syftet med en medicinsk kontroll är att skydda dig och dina kollegor från ohälsa, skada eller sjukdom. Med en medicinsk kontroll kan man upptäcka tidiga tecken till ohälsa. Man kan också förhindra att ohälsa förvärras av arbetsmiljön.

Resultaten från de medicinska kontrollerna sammanställs till en grupprapport för att bland annat visa arbetsgivaren hur arbetsmiljöarbetet fungerar. Att delta i den medicinska kontrollen är alltså ett sätt att ta ansvar både för din egen hälsa och den gemensamma arbetsmiljön.

**Den medicinska kontrollen består av:**

1. Att du nu svarar på frågor kring din hälsa och ditt mående.
2. Kroppsundersökningar och tester
3. Läkarundersökning och medicinsk bedömning
4. Individuell rådgivning utifrån dina resultat
5. Efter vissa medicinska kontroller utfärdas också ett tjänstbarhetsintyg.

Om man vid den medicinska bedömningen tror att du kan drabbas av risk för ohälsa kopplat till din arbetsmiljö, kommer man i samråd med dig diskutera med din arbetsgivare hur man minskar riskerna.

**När du svarar på frågorna tänk på att:**

* Besvara frågorna så uppriktigt som möjligt. **Din arbetsgivare får INTE del av några enskilda svar**, om inte du och läkaren specifikt kommer överens om det. Arbetsgivaren får en avidentifierad grupprapport.
* Frågorna kan bara besvaras en gång och utan avbrott. **Om du pausar en längre stund innan du svarat på alla frågor och skickat in dina svar kommer inget att sparas och du behöver börja om från början igen.**

VÄLJ NÅGON AV NEDAN TEXTER BEROENDE PÅ VILKEN TJÄNST SOM AVSES:

|  |
| --- |
| **Allergiframkallande produkter, utan krav på tjänstbarhetsintyg (t.ex. epoxiplastkomponenter)**Du utsätts i din arbetsmiljö för kemiska produkter, som kan ge upphov till allergiska reaktioner som klåda och eksem i huden, ögonbesvär eller nästäppa och luftvägsbesvär. Arbetsgivaren ska anordna en medicinsk kontroll för dig innan du börjar arbeta med någon av dessa produkter, och om du skulle få besvär från luftvägar, ögon eller hud som kan ha samband med arbetet. |

|  |
| --- |
| **Allergiframkallande produkter, med krav på tjänstbarhetsintyg**Du utsätts för allergiframkallande kemiska produkter i din arbetsmiljö. För att du ska få arbeta med sådana produkter krävs att du regelbundet genomgår en medicinsk kontroll och träffar en läkare som bedömer om du ska få tjänstbarhetsintyg.**Om du tackar nej till att delta kan du inte få ett tjänstbarhetsintyg och då får du inte fortsätta arbeta med dessa arbetsuppgifter. En arbetsgivare som låter dig arbeta utan tjänstbarhetsintyg får böter (så kallad sanktionsavgift) av Arbetsmiljöverket.** |

|  |
| --- |
| **Fibrosframkallande damm med krav på tjänstbarhetsintyg**Du kommer i kontakt med fibrosframkallande damm (asbest, kvarts, syntetiska oorganiska fibrer) i din arbetsmiljö. Då krävs att du regelbundet genomgår en medicinsk kontroll och träffar en läkare som bedömer om du ska få tjänstbarhetsintyg.**Om du tackar nej till att delta kan du inte få ett tjänstbarhetsintyg och då får du inte fortsätta arbeta med dessa arbetsuppgifter. En arbetsgivare som låter dig arbeta utan tjänstbarhetsintyg får böter (så kallad sanktionsavgift) av Arbetsmiljöverket.** |

|  |
| --- |
| **Nattarbete**Att arbeta en stor del av sin arbetstid på natten medför hälsorisker. Människans naturliga dygnsrytm innebär aktivitet under dagen och sömn under natten. Sömnbehovet varierar mellan 6–9 timmars sömn per dygn. Enstaka dygn med kortare sömn än så, har liten inverkan på vakenhet och prestation. Längre episoder med förskjuten dygnsrytm kan orsaka sömnstörningar och bidra till ohälsa som högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdomar, mag-tarmbesvär och diabetes typ 2.**Risken stiger med ökande ålder och ju tidigare man upptäcker ohälsa/besvär desto bättre är det. Det är därför viktigt att genomgå regelbundna hälsoundersökningar.** |

|  |
| --- |
| **Handintensivt arbete**Ditt arbete innehåller arbetsuppgifter som definieras som handintensiva, det vill säga innebär att du utför snabba, ihållande handledsrörelser i kombination med kraft. Exempel på arbetsmoment som kan innebära handintensivt arbete är styckning av kött, att filea fisk, paketering, montering, städning. Handintensivt arbete kan påverka nerver, senor, leder och muskler i handled, armbåge, skuldra (axlar) eller nacke, och kan ge ihållande värk och domningar eller andra besvär. Man kan också få så kallat karpaltunnelsyndrom (om det blir för trångt i gången för senor och nerver som finns i handleden) vilket kan ge smärta och domningar i handen och det kan bli svårt att greppa till exempel ett dricksglas. **Det är viktigt att genomgå regelbundna hälsoundersökningar för att hitta tidiga tecken till skador.** |

**SVENSKA – SAMTYCKE**

*Visas för deltagaren efter välkomsttexten. Deltagaren måste svara JA för att komma vidare till frågorna i enkäten.*

**Samtycke till behandling av personuppgifter**

Företagshälsovården AB
Org. nr: XXXXXX-YYYY
Gatuadressen 11
123 45 Staden

Din arbetsgivare vill att du lämnar personuppgifter till oss. DET GÄLLER ÄVEN OM DU TACKAT NEJ TILL ATT DELTA I DEN MEDICINSKA KONTROLLEN. All behandling kommer ske i enlighet med GDPR (2016/679).

Ändamålet med behandlingen är att få en bild av hälsan på din arbetsplats, se behovet av eventuella insatser samt se utveckling över tid. För att få behandla personuppgifter om dig behöver vi ditt samtycke.

Personuppgifter vi vill behandla är namn, personnummer, kön, mejladress, organisation och yrke samt de uppgifter du ger om din hälsa och arbetsmiljö.

Din arbetsgivare kommer endast ha tillgång till en avidentifierad gruppsammanställning. Dina personuppgifter kommer inte att lämnas ut till obehörig part eller användas för något annat ändamål än ovan.

Du har enligt GDPR, kapitel 3, rätt till insyn i vilka personuppgifter vi behandlar om dig, begära rättelse av felaktiga uppgifter samt begära radering genom att återkalla detta samtycke. Det kan då innebära att vi helt eller delvis inte kan fullfölja våra åtaganden gentemot dig.

Genom att svara **JA** nedan så samtycker du till att vi behandlar personuppgifter om dig enligt ovan.

**SVENSKA – MEDDELANDE***Visas för deltagaren då hen besvarat alla frågor och klickat på ”Skicka dina svar”.*

**Meddelande från din företagshälsa**

**Utöver de frågor du har besvarat så ingår även detta i en Medicinsk Kontroll:**

* Kroppsundersökningar och tester
* Läkarundersökning och medicinsk bedömning
* Individuell rådgivning utifrån dina resultat
* Efter vissa medicinska kontroller utfärdas också ett tjänstbarhetsintyg.

**Att tänka på inför den medicinska kontrollen:**

* Fundera på om det är något särskilt i din hälso- och arbetssituation som du vill fokusera på under samtalet.
* Ta med legitimation.
* Använder du mediciner så skriv ner namnen på dessa.
* Blir du sjuk, omboka din tid så snart som möjligt.

Välkommen!

**ENGLISH - INTRO**

*Appears to the participant when he/she login to answer the questions.*

**Welcome to a Medical Check-up in working life.**

A medical check-up is offered to everyone who is exposed to certain factors in their work. The purpose of a medical check-up is to protect you and your colleagues from ill health, injury or illness. With a medical check-up, one can detect early signs of ill health. One can also prevent ill health from being exacerbated by the work environment.

The results from the medical check-ups are compiled into a group report to, among other things, show the employer the current situation of the work environment. Participating in the medical check-up is thus a way of taking responsibility for both your own health and the common work environment.

**The medical check-up consists of:**

1. That you now answer questions about your health
2. Body examinations and tests
3. Medical examination and medical assessment
4. Individual advice based on your results
5. After certain medical check-ups, an Aptitude Report is also issued.

If the medical assessment believes that you may be at risk of ill health linked to your work environment, you will, in consultation with you, discuss with your employer how to reduce the risks.

**Keep in mind that:**

* Answer the questions as truthfully as possible. **Your employer does NOT receive any individual answers**, unless you and the doctor specifically agree. The employer will only receive an unidentified group report.
* The questions can only be answered once and without interruption. You may answer the questions during working hours. **If you pause for a while before answering all questions and submitting your answers, they will NOT be saved, and you MUST start over.**

VÄLJ NÅGON AV NEDAN TEXTER BEROENDE PÅ VILKEN TJÄNST SOM AVSES:

|  |
| --- |
| **Allergenic chemical products, without requirement for Aptitude report (eg. epoxy plastic components)**In your work environment, you are exposed to chemical products, which can give rise to allergic reactions such as itching and eczema of the skin, eye problems or nasal congestion and respiratory problems. The employer should arrange a medical check-up for you before you start working on any of these products, and if you have any respiratory, eye or skin problems that may be related to the work. |

|  |
| --- |
| **Allergenic chemical products, with requirements for aptitude report**In your work environment, you are exposed to allergenic chemical products in your work environment. In order that you be allowed to work with such products, you must regularly undergo a medical examination and see a doctor who assesses whether you should receive a certificate of service.**If you refuse to participate, you will not be able to obtain a certificate of service and then you may not continue working with these tasks. An employer who allows you to work without a certificate of service receives a fine (so-called penalty fee) from the Swedish Work Environment Authority (Arbetsmiljöverket).** |

|  |
| --- |
| **Fibrosis-causing dust, with requirements for aptitude report**In your work environment, you are in contact with fibrosis-causing dust (asbestos, quartz, synthetic inorganic fibers). This requires that you regularly undergo a medical examination and see a doctor who assesses whether you should receive a certificate of service.**If you refuse to participate, you will not be able to obtain a certificate of service and then you may not continue working with these tasks. An employer who allows you to work without a certificate of service receives a fine (so-called penalty fee) from the Swedish Work Environment Authority (Arbetsmiljöverket)** |

|  |
| --- |
| **Working nights**Working a large part of your working hours at night entails health risks. Man's natural circadian rhythm involves activity during the day and sleep during the night. The need for sleep varies between 6-9 hours of sleep per day. Occasional days with shorter sleep than that, have little effect on alertness and performance. Longer episodes of delayed circadian rhythms can cause sleep disorders and contribute to ill health such as high blood pressure, cardiovascular disease, gastrointestinal disorders and type 2 diabetes. **The risk increases with increasing age and the earlier you discover ill health/problems the better. It is therefore important to undergo regular health check-ups.** |

|  |
| --- |
| **Hand-intensive work**Your work includes tasks that are defined as hand-intensive, that is, you perform fast, sustained wrist movements in combination with force. Examples of work steps that may involve hand-intensive work are cutting meat, filing fish, packaging, assembly, cleaning. Hand-intensive work can affect nerves, tendons, joints and muscles in the wrist, elbow, shoulder (shoulders) or neck, and can cause persistent pain and numbness or other discomfort. You can also get so-called carpal tunnel syndrome (if it becomes too crowded in the aisle for tendons and nerves that are in the wrist) which can cause pain and numbness in the hand and it can be difficult to grab a drinking glass, for example.**It is important to undergo regular health check-ups to find early signs of injury.** |

**ENGLISH - CONSENT**

*Appears to the participant after the welcome text. The participant must answer YES to move on to the questions.*

 **Consent of treatment of personal data**

Business Health AB
Organization number: XXXXXX-YYYY
Street 11
123 45 City

Your employer is asking you to share some data with us. THIS ALSO APPLIES IF YOU HAVE REFUSED TO PARTICIPATE IN THE MEDICAL CHECK-UP. All treatment of your personal data will be handled according to GDPR (2016/679).

The purpose of the treatment is to get an understanding of the current state of the overall well-being at your workplace, how you perceive your health and working environment, examine if there is a need for any actions and to view progress over time.

The personal data that will be handled is name, date of birth/social security number, gender, e-mail, organization, profession, and information you provide about your health and your work environment.

Your employer will only have access to an unidentified group report. Your personal data will be kept confidential and will not be used for any purpose other than above.

According to GDPR, chapter 3, you have the right to know what personal data we are handling. You can demand that data that is inaccurate is corrected and demand that the data be deleted by withdrawing your consent. This could result in that we are not able to fulfill our commitment towards you.

By answering **YES** below you are giving your consent to us to handle your personal data as stated above.

**ENGLISH – MEDDELANDE***Visas för deltagaren då hen besvarat alla frågor och klickat på ”Skicka dina svar”.*

**Message from your Business Health**

**In addition to the questions you have answered, this is also included in the Medical Check-up:**

* Body examinations and tests
* Medical examination and medical assessment
* Individual advice based on your results
* After some of the medical check-ups, an aptitude report is also issued.

**Things to think about before the medical check-up:**

* Think about whether there is something special in your health and work situation that you want to focus on during the conversation.
* Bring identification.
* If you use medicines, write down the names of these.
* If you become ill, rebook your time as soon as possible.

**Welcome!**