

Förslag på möjliga arbetsanpassningar

RELATERADE TILL BALANS I ARBETET:

Skapa balans mellan krav och resurser

- Minska arbetsmängd eller ändra arbetssätt
- Ge stöd i att prioritera
- Ge möjlighet till återhämtning
- Tillför kunskap

Vid starkt psykiskt påfrestande arbete

- Undersök behov av särskilda utbildningsinsatser
- Skapa rutiner för agerande vid svåra situationer
- Ge möjlighet till handledning och kollegialt stöd

Klargör arbetsinnehållet

- Tydliggör vilka arbetsuppgifter som ska utföras, på vilket sätt och vilket resultat som förväntas
- Se till att medarbetarna vet vem de kan vända sig till för att få hjälp och stöd

Ge utrymme för återhämtning

- Ge möjlighet till korta pauser under arbetet och längre raster (fika och lunch)
- Organisera arbetet inom ordinarie arbetstid
- Diskutera normer och vilka riktlinjer som gäller för nåbarhet och tillgänglighet
- Uppmuntra bra socialt klimat och stöd på arbetet

Förslag på möjliga arbetsanpassningar

RELATERADE TILL KOGNITIV ERGONOMI:

Kartlägg och planera

- Se till att det finns tillräckligt med tid för uppgifter
- Prioritera vilka arbetsuppgifter som ska utföras
- Dela upp i mindre arbetsuppgifter

Uppmuntra balans mellan aktivitet och återhämtning

- Skapa utrymme för regelbunden återhämtning
- Växla mellan olika nivåer av koncentration
- Variera mellan stillasittande och fysisk rörelse

Minimera kraven på delad uppmärksamhet

- Strukturerera arbetet för att kunna göra en sak i taget
- Utför koncentrationskrävande uppgifter i lugn miljö
- Rensa miljön på onödiga intryck

Avlasta genom hjälpmedel och struktur

- Tillhandahåll hjälpmedel för att avlasta minnet
- Upprätta schema och tydliga rutiner för arbetet

Skapa en god digital arbetsmiljö

- Upprätta regler och rutiner för digital arbetsmiljö

Involvera omgivningen

- Diskutera hur arbetskamrater ska informeras och kan involveras för att ge stöd

Förslag på möjliga arbetsanpassningar

RELATERADE TILL BELASTNINGSERGONOMI:

Anpassa arbetsplats och arbetsutrustning

- Undvik långvarigt arbete med framåtböjd eller vriden nacke/rygg, med armar ovan axelhöjd eller i knästående
- Säkerställ en korrekt arbetshöjd
- Ställ in stol och skrivbord
- Använd verktyg av rätt storlek

Variera arbetet

- Växla mellan olika arbetsstationer som innebär olika fysisk belastning
- Växla arbetsmoment och arbetsuppgifter
- Växla mellan sittande och stående

Minska belastning med god arbetsteknik och hjälpmedel

- Ändra arbetssätt
- Använd hjälpmedel

Möjliggör tillräcklig återhämtning

- Ta långa pauser (fika och lunch)
- Ta korta pauser (någon eller några minuter inom och mellan arbetsmoment)