



Övning: Anpassa arbetet

Varför?

I listan nedan kan du anteckna de sätt att anpassa arbetet som kunde vara nyttiga i ditt arbete. Du kan använda listan som underlag i diskussionen med din chef, arbetsgivare eller företagshälsovården.

I exemplen i listan talas det om smärta, men anpassning av arbetet gynnar ofta hela arbetsplatsen. Anpassning kan också förebygga uppkomsten av smärtsymtom.

Hur?

Välj nedan de alternativ som kunde vara nyttiga för dig.

Fysiska utrymmen

Arbetsutrymmet kan ha stor betydelse för smärta och ork i arbetet. Ibland kan även ganska små förändringar i den fysiska arbetsmiljön vara betydelsefulla faktorer för arbetsvälbefinnandet.

- arbetsplatsens placering
- ljudmiljö
- olika pausutrymmen, t.ex. för vila eller samtal
- tillgänglighet
- belysning
- gardiner, skärmar för att stödja koncentration eller återhämtning

Flexibel arbetstid

Flexibla arbetstider kan lindra smärtsymtom och särskilt hjälpa till att orka bättre i arbetet trots smärta. Många med smärtsymtom har nytta av förkortad arbetstid, särskilt vid återgång i arbete efter sjukfrånvaro.





- flextid
- pausernas anpassning och rytm
- partiell sjukfrånvaro
- uppdelning av ledigheten
- arrangemang för distansarbete
- deltidsarbete

Ergonomi och hjälpmedel

För många med smärtsymtom är det utmanande att vara i samma ställning under lång tid. Därför är det bra att byta arbetsställning med 20–30 minuters mellanrum. På så sätt kan man också förebygga uppkomsten av nya smärttillstånd i stöd- och rörelseorganen. På arbetsplatsen är det bra att ha arbetsstationer som möjliggör arbete både sittande i olika ställningar och stående.

- hjälpmedel som underlättar arbetet
- hörlurar med brusreducering
- konsultation med arbetsfysioterapeut för att hitta lämpliga arbetsställningar
- olika arbetsstationer
- möjlighet att ändra ställning
- tillgänglighetsfunktioner
- bildskärmsergonomi
- introduktion i användningen av hjälpmedel

Förtydligande av arbetsuppgifter

Otydliga arbetsuppgifter, för stor arbetsmängd och en splittrad arbetsstruktur är faktorer som kan försämra arbetsvälbefinnandet. Deras betydelse betonas när livet också belastas av smärta.

- omorganisering av arbetsuppgifter, uppdelning i delar och prioritering
- arbetsrytm, till exempel uppdelning av arbetsuppgifter i kortare pass och variation av uppgifter
- fokusering på en sak och hantering av avbrott
- skriftliga instruktioner, checklistor
- tyst arbetstimme
- förtydligande av sjukfrånvaropolicyn





Att få stöd

Ibland behöver alla stöd, och då sänker rutiner man kommit överens om på förhand tröskeln. Hela arbetsplatsen gynnas av en arbetskultur där det är en gemensam praxis att be om och få hjälp.

- överenskommet sätt att agera när smärtan förvärras
- koordinator för arbetsförmåga
- berätta för en nära kollega om smärtan
- arbeta i par
- information om var man kan få hjälp om det behövs
- regelbundna möten med chefen
- arbetscoachning

Resursfaktorer

Ibland kan det hända att det inte längre finns något att minska i arbetet. Arbetstiden har minskats, arbetsuppgifterna har minskats och även arbetsförmågan har minskat. Men vad händer om man i stället för att minska skulle prova att lägga till något?

- en ny, intressant arbetsuppgift
- få feedback och beröm
- ta styrkorna i bruk
- användning av egna smärthanteringsmetoder på arbetsplatsen
- att göra arbetsstationen trivsamt
- lära sig en ny färdighet
- möjlighet att röra på sig under arbetsdagen

