



Kortlæg arbejdet – hvad får I øje på?

Formål

Kortlæg arbejdet – hvad får I øje på? er et værktøj til at afdække arbejdet for en typisk arbejdsdag. Ud fra dette ser I efterfølgende på hvilke faktorer, der i organisering og udførelse af arbejdet påvirker jer negativt eller positivt fysisk, mentalt eller socialt for meget, for lidt eller lige tilpas.

I arbejdsmiljøgruppen eller arbejdsmiljøorganisationen kan I bruge værktøjet, når I har besluttet at arbejde med sundhedsmiljø på jeres arbejdsplads.

Her får I mulighed for at få øje på faktorer, der påvirker den fysiske, mentale og sociale sundhed i arbejdet positivt og negativt.

Målgruppe: Arbejdsmiljøorganisationen, arbejdsmiljøgruppen og ansatte på arbejdspladsen.

Sådan kan I gøre

1. Print værktøjet ud eller brug den digitale version, som I finder [her](#).
2. Afsæt tid (for eksempel 25 minutter) til at arbejde med værktøjet på et møde.
3. Introducer jeres kollegaer til hver især at reflektere over jeres arbejde, og hvordan det er organiseret, og udføres i løbet af en typisk arbejdsdag. Reflektér over, hvad du laver i løbet af dagen, hvordan du udfører dine opgaver, og om der er variation i opgavetyper eller samarbejdsformer. Fx ved at stille disse spørgsmål:

Eksempel på spørgsmål til refleksion:

Tænk over hvilke typer opgaver, der løses, og tænk også på hvordan de foregår, er det stående, gående, osv.. Hvad sker der, når du er mødt ind? Er der møde (stående/siddende), undervisning, pleje hos borger etc.? Er du alene eller sammen med kolleger om opgaver? Er der mulighed for at restituere,

Faktorer i arbejdet og arbejdsopgaverne

Faktorer er positive og negative påvirkninger, der møder os i løbet af arbejdsdagen. De kan påvirke trivsel og helbred negativt og positivt. Almindelige faktorer er:

- Samarbejde med eksterne fx borgere, pårørende og kunder
- Arbejdsmængde og arbejdets kompleksitet
- Indflydelse på arbejdets udførelse
- Støtte og opbakning fra kolleger og ledelse
- Arbejdsstillinger fx at stå, sidde, bøje eller vride kroppen
- Bevægelse fx gentagne bevægelser eller ensidigt arbejde
- Løft og håndtering fx at løfte, med hvilken kraft og hvordan det udføres
- Indretning af arbejdspladsen fx lys, indstilling og placering af udstyr

og hvordan bevæger du dig rundt i løbet af dagen? Hvilke krav og forventninger er på spil – fysisk, mentalt og socialt? Har du her rutineprægede opgaver eller opgaver, som kræver høj koncentration?? Har du fordybelsestid eller arbejde i højt tempo?

4. Brug illustrationen (næste side) til at få overblik over jeres arbejdsopgaver og skift i faktorer, der påvirker jer. Find derefter sammen i mindre grupper, fx to og to eller tre og tre og fortæl hinanden om de opmærksomheder, trin 3 har givet jer. Se blandt andet efter, hvilke faktorer, som træder frem i dialogen mellem jer. Faktorer, som fx de, som er nævnt i boksen.
5. Udvalg i fra jeres illustration 3-6 faktorer, som I er blevet særlige opmærksomme på, og som I ser er fælles.
6. Hver gruppe fortæller for de andre om gruppens udvalgte faktorer (fundet under trin 5) for de andre grupper. I kan notere faktorerne undervejs på tavle, planche, PC eller andet.
7. Arbejdsmiljøorganisationen eller arbejdsmiljøgruppen samler op og runder af med at orientere om næste skridt. Her tager I de udvalgte faktorer med videre til næste værktøj "Lige tilpas", som I finder [her](#).



Kortlæg arbejdet – hvad får I øje på?

Hvilke faktorer er på spil – fysisk, mentalt og socialt?

Arbejdets begyndelse

Arbejdets afslutning