

# Lige tilpas

## Vurdering af faktorer i jeres arbejde

### Formål

*Lige tilpas* er et værktøj, der hjælper med at vurdere og give et billede af, hvordan arbejdsopgaver og andre forhold i arbejdet placerer sig på en skala. Vurder hver faktor på en skala fra for lidt til for meget. Midten (grøn) angiver 'lige tilpas', mens det bevæger sig mod gul og rød i begge ender, når det bliver henholdsvis for lidt eller for meget.

Inden I går i gang, så kan I overveje, om dette værktøj bruges i forlængelse af værktøj til kortlægning af arbejdsdagen. Dette værktøj finder I [her](#).

*Målgruppe:* Arbejdsmiljøorganisationen og arbejdsmiljøgruppen og alle ansatte på arbejdspladsen.

### Sådan gør I

1. Print værktøjet ud
2. Sæt tid af (fx 25 minutter) til at arbejde med værktøjet på et møde, hvor alle er med.
3. Identificér jeres faktorer fx ved hjælp af værktøjet *Kortlæg arbejdet - hvad får I øje på?* Hvis I har dem allerede, så gå videre til trin 4.
4. Vælg de faktorer, der er vigtige for jer i jeres arbejde. Skriv jeres faktorer ned i rækkerne til venstre. I kan lave flere skemaer, hvis I har flere faktorer. Fx møder, alenetid, løft, stående arbejde, siddende arbejde, relationelt arbejde, forstyrrelser, fordybelse ... Start med de faktorer, I har udvalgt i værktøjet *Kortlæg arbejdet - hvad får I øje på?*
5. Vurder hver faktor på skalaen. Grøn er der, hvor det er præcist lige tilpas for jer. Gul er lidt for meget og rød for meget påvirkning  
  
Start med at sætte kryds hver for sig og tag efterfølgende en fælles snak. Her er det ikke sikkert at, at I sætter jeres kryds samme sted på skalaen, da oplevelsen varierer fra person til person.
6. Identificer, hvilke faktorer, I som gruppe ændre på.
7. Spørg jer selv: Hvad skal der til for at ændre i arbejdsforholdene, hvis vi gerne vil flytte det mere mod grøn og lige tilpas?
8. AMO og AMG samler op og næste skridt aftales. Det kan I fx gøre I en handleplan. Sådan en finder I [her](#).
9. Sæt tid af til at kigge på jeres handleplan igen. Er indsatsen på rette vej?

I kan arbejde med værktøjet stående eller siddende. Hvis I gør det stående, så hæng værktøjet på en væg, så I alle kan se det.

## Sundhedsmiljø: Lige tilpas – hvilke faktorer, vurderer vi, kan blive lige tilpas?

Lige tilpas er et værktøj, der hjælper med at vurdere og give et billede af, hvordan arbejdsopgaver og andre forhold i arbejdet placerer sig på en skala fra for lidt over lige tilpas til for meget i forhold til mental, social eller fysisk sundhed.

Faktor A

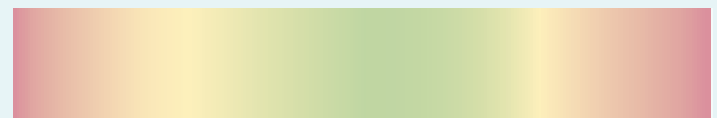


For lidt

Lige tilpas

For meget

Faktor B

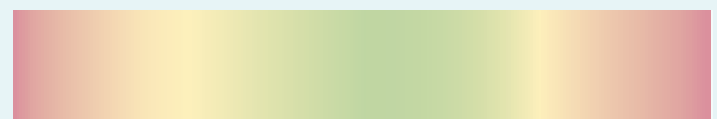


For lidt

Lige tilpas

For meget

Faktor C



For lidt

Lige tilpas

For meget

Faktor D



For lidt

Lige tilpas

For meget

Faktor E



For lidt

Lige tilpas

For meget

Faktor F



For lidt

Lige tilpas

For meget